

Übungen

- Kapitel 5 Starten Sie ins Shaolin-Faszientraining – 45
- Kapitel 6 Die erste Bewegung – 53
- Kapitel 7 Die zweite Bewegung – 61
- Kapitel 8 Die dritte Bewegung – 69
- Kapitel 9 Die vierte Bewegung – 77
- Kapitel 10 Die fünfte Bewegung – 83
- Kapitel 11 Die sechste Bewegung – 97
- Kapitel 12 Die siebte Bewegung – 103